

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN**  
**POLTEKES KEMENKES RIAU**

Jl. Melur Nomor 103, Kel. Harjosari, Kec. Sukajadi Kota Pekanbaru 28122  
Telepon : (0761) 36581 Fax : (0761) 20656  
Email : [poltekkespekanbaru@yahoo.co.id](mailto:poltekkespekanbaru@yahoo.co.id) , [pkp@pkp.ac.id](mailto:pkp@pkp.ac.id) Website : [www.pkr.ac.id](http://www.pkr.ac.id)



Nomor : PP.03.01/3.5/1423/2023

17 Maret 2023

Hal : Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir

Yth. Pimpinan Klinik Pratama Arrabih

di

Pekanbaru

Sesuai dengan Kalender Akademik Semester Genap T.A 2022/2023 Mahasiswa Tingkat III Prodi D-III Kebidanan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau bahwa Mahasiswa Tingkat III diharuskan menyusun Laporan Tugas Akhir (LTA) yang merupakan salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Prodi Diploma III Kebidanan. Sebelum penyusunan LTA tersebut mahasiswa wajib melakukan pemantauan kasus pada ibu mulai dari kehamilan trimester III, persalinan, nifas, neonatus dan KB secara berkelanjutan.

Berdasarkan hal tersebut, kami sampaikan kepada ibu bahwa mahasiswa berikut ini :

NO	NIM	NAMA	TINGKAT/SEMESTER
1	P032015401030	Rani Maulidya Kuzaeri	III A / VI
2	P032015401051	Hafis Hanisya Mave	III B / VI
3	P032015401062	Nadyatul Rahmi Safitri	III B / VI

akan melaksanakan pengambilan kasus di Klinik Pratama Arrabih yang Ibu pimpin, untuk itu kami mohon kesediaan Ibu agar dapat memberi izin dan memfasilitasi yang bersangkutan dalam pencapaian kasus tersebut.

Demikianlah kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan terima kasih.

Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian  
Kesehatan Riau,



Husnan

**KLINIK PRATAMA ARABIH**  
**Bidan : Endrawana, Amd.Keb**  
**Jl. Cendrawasi No.27, Tengkerang Tengah, Pekanbaru**  
**Pekanbaru, 28 Maret 2023**

---

Nomor : 064 / 818 / IV / 2023  
Lampiran : 1 ( Satu ) Berkas  
Hal : Surat Balasan Pengambilan Kasus Laporan Tugas Akhir  
( LTA )

Kepada Yth,  
Ketua Jurusan Kebidanan Poltkkes  
Kemenkes Riau  
di  
Pekanbaru

Dengan Hormat,

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Endrawana, Amd.Keb  
Jabatan : Pimpinan Klinik Pratama Arabih Kota Pekanbaru

Menyatakan Bahwa :

Nama : Nadyatul Rahmi Safitri  
NIM : P032015401062  
Tingkat : III B  
Semester : VI ( Enam )

Dengan ini telah selesai melaksanakan pemantauan kasus pada ibu hamil, mulai dari kehamilan trimester III, persalinan, nifas dan neonatus secara berkelanjutan sebagai penyusun Laporan Tugas Akhir ( LTA ) dengan judul " Asuhan Kebidanan Komprehensif pada Ny. R di Klinik Pratama Arabih Kota Pekanbaru".

Demikian ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pimpinan Klinik Pratama Arabih

Endrawana, Amd. Keb

**SURAT PERNYATAAN  
PERSETUJUAN MENJADI KLIEN / PASIEN**

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Rina Amdia  
Umur : 31 Tahun  
Pekerjaan : IRT  
Alamat : Jl. Rawa Indah 1  
No. HP : 0822-8891-5704  
No. KTP :

Menyatakan dengan sesungguhnya, bahwa setelah memahami semua penjelasan yang berkaitan dengan prosedur pengambilan kasus untuk Laporan Tugas Akhir (LTA) mahasiswa Program Studi DIII Kebidanan Poltekkes Kemenkes Riau, maka dengan ini saya setuju menjadi klien / pasien dalam studi kasus mahasiswa :

Nama : Nadyatul Rahmi Safitri  
NIM : P032015401062  
Judul : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada Ny. R di Klinik Pratama Arabih

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya.

Pekanbaru, November 2022

Menyetujui,  
Suami / Keluarga

  
Ardhham

Yang Menyatakan,  
Klien / Pasien

  
Rina amdia.

**LEMBAR KONSULTASI**  
**LAPORAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI DIII**  
**KEBIDANANPOLTEKKES KEMENKES RIAU**  
**T. A 2022/2023**

Nama mahasiswa : Nadyatul Rahmi Safitri  
 NIM : P032015401062  
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada  
 Ny.R Di Klinik Pratama Arabih Kota  
 Pekanbaru  
 Pembimbing 1 : Lailiyana, SKM.MKM

NO	Tanggal	Materi konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	14/2 2023	Bab III - IV	Perbaiki SOAP : data s z	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
2.			o ditanggapi email A yg dibuat	<i>[Signature]</i>	
3.	6/3 2023	Bab I & II		<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
4.	9/3 2023	Bab III	Perbaiki ruang lingkup	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
5.	15/3 2023	Bab IV	Buat pembahasan	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
6.	24/3 2023	Bab I - V	Tambahan pembahasan vit A & evidence based lain	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
7.	28/3 2023	Bab I - V <del>Daf pustaka</del>	ACE uji		<i>[Signature]</i>
8.	19/5 2023	Bab I - V	Perbaiki pembahasan	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
9.	10/5 2023	Bab I - V <del>Abstract</del>	Tambahan lampiran	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
10.	10/5 2023	Bab I - V	Perbaiki pembahasan		<i>[Signature]</i>
11.	15/5 2023	Abstract Daftar Pustaka	Perbaiki abstract		<i>[Signature]</i>
12.	16/5 2023	Bab I - V	Perbaiki lampiran & abstract		<i>[Signature]</i>
13.	16/5 2023	Abstract	ACE uji		

Pekanbaru, .... 2023...

Pembimbing Utama /  
 Pendamping

*[Signature]*  
 Lailiyana, SKM.MKM.

**LEMBAR KONSULTASI**  
**LAPORAN TUGAS AKHIR PROGRAM STUDI DIII**  
**KEBIDANANPOLTEKKES KEMENKES RIAU**  
**T. A 2022/2023**

Nama mahasiswa : Nadyatul Rahmi Safitri  
 NIM : P032015401062  
 Judul LTA : Asuhan Kebidanan Komprehensif Pada  
 Ny.R Di Klinik Pratama Arabih Kota  
 Pekanbaru  
 Pembimbing 2 : Hj.Juraida RaitoHrp, SKM.MKM

NO	Tanggal	Materi konsultasi	Masukan Pembimbing	Paraf Mahasiswa	Paraf Pembimbing
1.	28/2023 Februari	Bab 3 dan 4.	cara Penulisan.	Nur	A
2.	10/2023 2	Bab 3 dan bab 1	Menyarankan pemusukan Gambar Bab 3 ke bab 1.	Nur	A
3.	20/2023 3	Bab 1	cara Penulisan Bab I.	Nur.	A
4.	20/2023 3	Bab 2.	Penulisan Bab - c'bab - sub - bab - Bab 2	Nur.	A
5.	24/2023 3	Bab 1-5	Perbaiki Referensi sesuai		A
6.	27/2023 3		Daftar pustaka		A
7.	28/2023 3		Ace ujian		A
8.	10/5 2023	Revisi pra hasil	Revisi bab 1 & 2	Nur.	A
9.	11/5 2023		Revisi bab 3, 4	Nur.	A
10.	12/5 2023		Revisi akhir	Nur.	A
11.	15/5 2023		Ace ujian sidang hasil	Nur.	A
12.					

Pekanbaru, .... 2023

Pembimbing Utama/  
 Pendamping

.....  


# SKRINING / DETEKSI DINI IBU RISIKO TINGGI

Nama : Rina Andra Alamat : Jl. Pura Indah  
 umur ibu : 31 th. Kec/Kab :  
 Pendidikan : Pekerjaan :  
 umur Ke-2 : 2 Haid Terakhir tgl : 23/4/2012 Perkiraan Persalinan tgl : 30/01/2013

Di: Klinik Pratama Cirebon

EL NO	Masalah/Faktor Risiko	SKOR	Tribulan			
			I	II	III.1	III.2
	Skor awal ibu hamil	2			0	2
1	Terlalu muda, hamil $\leq$ 16 th	4				
2	Terlalu tua, hamil $\geq$ 35 th	4				
	Terlalu lambat hamil I, kawin $\geq$ 4 th	4				
3	Terlalu lama hamil lagi ( $\geq$ 10 th)	4				
4	Terlalu cepat hamil lagi ( $<$ 2 th)	4				
5	Terlalu banyak anak, 4 / lebih	4				
6	Terlalu tua, umur $\geq$ 35 th	4				
7	Terlalu pendek $\leq$ 145 cm	4				
8	Pernah gagal kehamilan	4				
9	Pernah melahirkan dengan :					
	a. Tarikan tang / vakum	4				
	b. Un dirogoh	4				
	c. Diberi infus / Transfusi	4				
10	Pernah Operasi Sesar	8				
11	Penyakit pada ibu hamil :					
	a. Kurang Darah b. Malaria	4				
	c. TBC Paru d. Payah Jantung	4				
	e. Kencing Manis (Diabetes)	4				
	f. Penyakit Menular Seksual	4				
12	Bengkak pada muka tungkai dan tekanan darah tinggi	4				
13	Hamil kembar 2 atau lebih	4				
14	Hamil kembar air (Hydramnion)	4				
15	Bayi mati dalam kandungan	4				
16	Kehamilan lebih bulan	4				
17	Letak sungsang	8				
18	Letak lintang	8				
19	Perdarahan dalam kehamilan ini	8				
20	Preeklampsia Berat / Kejang-2	8				
JUMLAH SKOR					0	3

## NYULUHAN KEHAMILAN PERSALINAN AMAN - RUJUKAN TERENCANA

ML KOR	JML SKOR	KEHAMILAN		KEHAMILAN DENGAN RISIKO			RUJUKAN		
		PERAWA TAN	RUJUKAN	TEMPAT	PENOLONG		RDB	RDR	RTW
2	KRH	BIDAN	BIDAN DIRLUK	TIDAK DIRLUK	BIDAN				
10	KRT	BIDAN DOKTER	BIDAN PKM	POLINDES PKM RS	BIDAN DOKTER				
12	KRST	DOKTER	RUMAH SAKIT	RUMAH SAKIT	DOKTER				

# KARTU SKOR 'POEDJI ROCHJATI' PERENCANAAN PERSALINAN AMAN

Persalinan Melahirkan tanggal : .....

RUJUK DARI : 1. Sendiri 2. Dukun 3. Bidan 4. Puskesmas  
 RUJUK KE : 1. Bidan 2. Puskesmas 3. RS 4. Puskesmas

RUJUKAN : 1. Rujukan Dini Berencana (RDB) 2. Rujukan Tepat Waktu (RTW)

**Gawat Obstetrik : Kel. Faktor Resiko I & II**  
 1. ....  
 2. ....  
 3. ....  
 4. ....  
 5. ....  
 6. ....

**Gawat Obstetrik : Kel. Faktor Resiko I & II**  
 1. Perdarahan antepartum  
 2. ....  
 3. ....  
**Komplikasi Obstetrik**  
 3. Perdarahan postpartum  
 4. Un tertinggal  
 5. Persalinan Lama

TEMPAT :	PENOLONG :	MACAM PERSALINAN
1. Rumah Ibu	1. Dukun	1. Normal
2. Rumah Bidan	2. Bidan	2. Tindakan Pervaginam
3. Polindes	3. Dokter	3. Operasi Sesar
4. Puskesmas	4. Lain-lain	
5. Rumah Sakit		
6. Perjalanan		

**PASCA PERSALINAN :**

IBU :	TEMPAT KEMATIAN IBU
1. Hidup	1. Rumah Ibu
2. Mati, dengan penyebab	2. Rumah Bidan
a. Perdarahan b. Preeklampsia/Eklampsia	3. Polindes
c. Partus Lama d. Infeksi e. Lain-2....	4. Puskesmas
	5. Rumah Sakit
	6. Perjalanan

**BAYI :**

- Berat lahir : ..... gram, Laki-2 / Perempuan
- Lahir hidup : APGAR Skor .....
- Lahir mati, penyebab .....
- Mati kemudian, umur ..... hr, penyebab .....
- Kelainan bawaan : tidak ada / ada .....

**KEADAAN IBU SELAMA MASA NIFAS (42 Hari Pasca Salin)**

- Sehat
- Sakit
- Mati, penyebab .....

Keluarga Berencana 1. Ya ..... / Sterilisasi .....

Kategori Keluarga Miskin 1. Ya ..... 2. Tidak .....

**Daftar 26 Penapisan Ibu Bersalin Deteksi Kemungkinan Komplikasi  
Gawat Darurat**

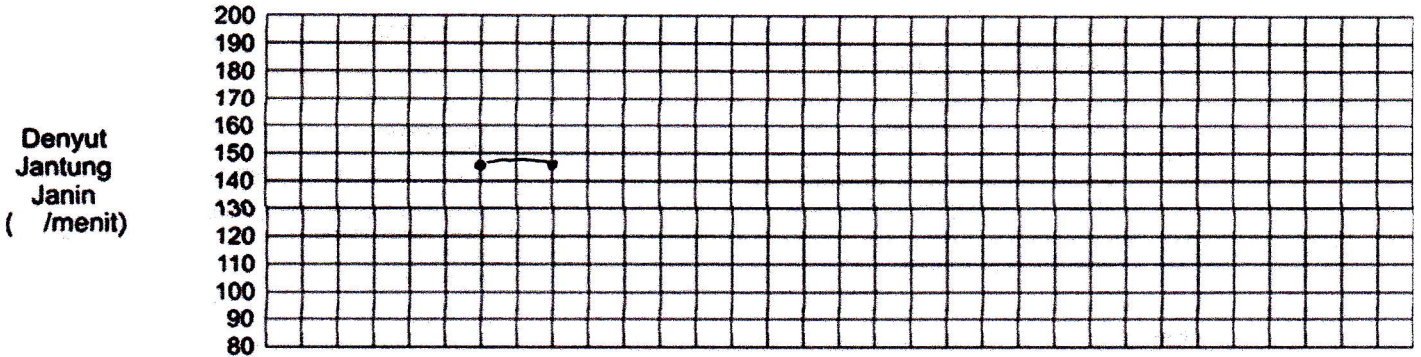
NO.	PENYULIT	YA	TIDAK
1	Riwayat bedah sesar		✓
2	Perdarahan pervaginam		✓
3	Kehamilan kurang bulan		✓
4	Ketuban pecah dengan meconium kental		✓
5	Ketuban pecah lama (> 12 jam)		✓
6	Ketuban pecah dengan kehamilan kurang bulan		✓
7	Ikterus		✓
8	Anemia berat		✓
9	Preeklamsi berat/Eklampsia		✓
10	Tinggi fundus uteri > 40 cm dan < 25 cm		✓
11	Demam > 38°C		✓
12	Gawat janin		✓
13	Presentase bukan belakang kepala		✓
14	Tali pusat menumbung		✓
15	Gemelli		✓
16	Presentasi majemuk		✓
17	Primipara fase aktif palpasi 5/5		✓
18	Shock		✓
19	Hipertensi		✓
20	Kehamilan dengan penyulit sistemik (Asma, DM, Jantung, Kelainan Darah)		✓
21	Tinggi badan < 140 cm		✓
22	Kehamilan di luar kandungan		✓
23	Posterm pregnancy		✓
24	Partus tak maju (kala I lama, kala II lama, Kala II tak maju)		✓
25	Kehamilan dengan mioma uteri		✓
26	Kehamilan dengan riwayat penyakit tertentu (hepatitis, HIV)		✓

# PARTOGRAF

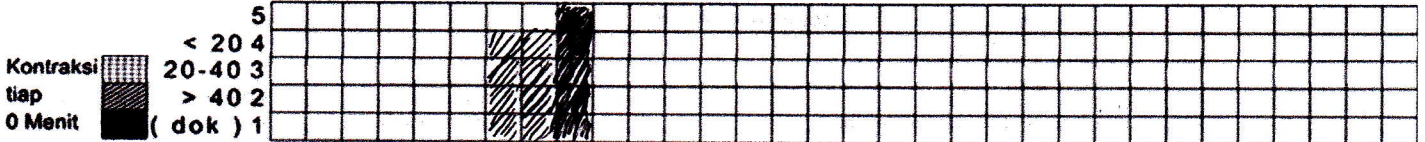
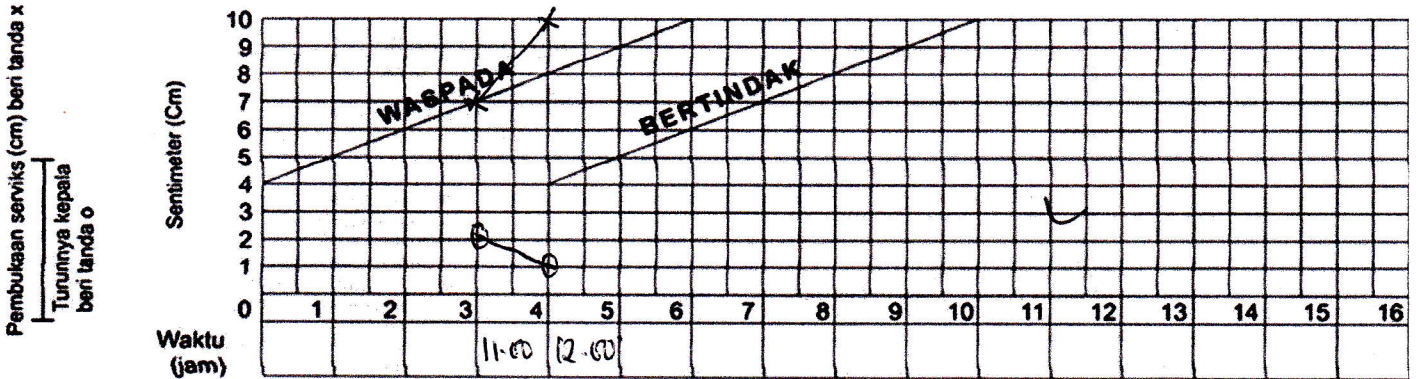
No. Register  
No. Puskesmas  
Ketuban pecah


Nama Ibu : Ny. R.      Umur : 31  
Tanggal : 27-12-2023      Jam : 10.30  
Sejak jam \_\_\_\_\_      mules sejak jam 05.00

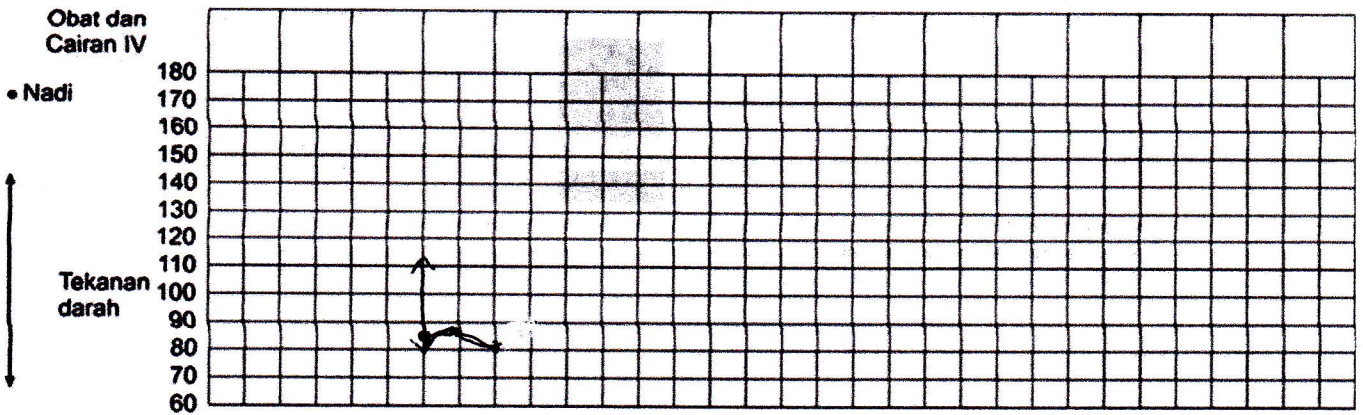
G. 2 P. 1 A. 0  
Alamat : \_\_\_\_\_



Air ketuban Penyusupan

Oksitosin U/L tetes/menit

Suhu °C


Urin


Protein  
Aseton  
Volume



**CATATAN PERSALINAN**

1. Tanggal : 27-1-2023
2. Nama bidan : ENIYANAWANA Anct. tab
3. Tempat Persalinan :
  - Rumah Ibu  Puskesmas
  - Polindes  Rumah Sakit
  - Klinik Swasta  Lainnya : .....
4. Alamat tempat persalinan : .....
5. Catatan :  rujuk, kala : I / II / III / IV
6. Alasan merujuk : .....
7. Tempat rujukan : .....
8. Pendamping pada saat merujuk :
  - Bidan  Teman
  - Suami  Dukun
  - Keluarga  Tidak ada

**KALA I**

9. Partogram melewati garis waspada : Y
10. Masalah lain, sebutkan : .....
11. Penatalaksanaan masalah Tsb : .....
12. Hasilnya : .....

**KALA II**

13. Episiotomi :
  - Ya, Indikasi .....
  - Tidak
14. Pendamping pada saat persalinan
  - Suami  Teman  Tidak ada
  - Keluarga  Dukun
15. Gawat Janin :
  - Ya, tindakan yang dilakukan
    - a. ....
    - b. ....
    - c. ....
  - Tidak
16. Distosia bahu :
  - Ya, tindakan yang dilakukan
    - a. ....
    - b. ....
    - c. ....
  - Tidak
17. Masalah lain, sebutkan : .....
18. Penatalaksanaan masalah tersebut : .....
19. Hasilnya : .....

**KALA III**

20. Lama kala III : 15 menit
21. Pemberian Oksitosin 10 U im ?
  - Ya, waktu : ..... menit sesudah persalinan
  - Tidak, alasan : .....
22. Pemberian ulang Oksitosin (2x) ?
  - Ya, alasan : .....
  - Tidak
23. Penegangan tali pusat terkendali ?
  - Ya,
  - Tidak, alasan : .....

**PEMANTAUAN PERSALINAN KALA IV**

Jam Ke	Waktu	Tekanan darah	Nadi	Tinggi Fundus Uteri	Kontraksi Uterus	Kandung Kemih	Perdarahan
1	13.00	120/80	84	36.5	2 Jr ↓ Pst	Ban	hdk pmb. normal
	13.15	110/70	84		2 Jr ↓ Pst	Benne	hdk pmb. normal
	13.30	110/70	83		2 Jr ↓ Pst	Benne	hdk pmb. normal
	13.45	110/70	85		3 Jr ↓ Pst	Benne	hdk pmb. normal
2	14.15	110/80	84	36.6	3 Jr ↓ Pst	Ban	hdk pmb. normal
	14.45	110/80	84		3 Jr ↓ Pst	Benne	hdk pmb. normal

Masalah kala IV : .....

Penatalaksanaan masalah tersebut : .....

Hasilnya : .....

24. Masase fundus uteri ?
  - Ya.
  - Tidak, alasan : .....
25. Plasenta lahir lengkap (intact) Ya / Tidak
  - Jika tidak lengkap, tindakan yang dilakukan :
    - a. ....
    - b. ....
26. Plasenta tidak lahir > 30 menit : Ya / Tidak
  - Ya, tindakan :
    - a. ....
    - b. ....
    - c. ....
  - Tidak
27. Laserasi :
  - Ya, dimana : .....
  - Tidak
28. Jika laserasi perineum, derajat : 1 / 2 / 3 / 4
  - Tindakan :
    - Penjahitan, dengan / tanpa anestesi
    - Tidak dijahit, alasan : .....
29. Atoni uteri :
  - Ya, tindakan :
    - a. ....
    - b. ....
    - c. ....
  - Tidak
30. Jumlah perdarahan : 100 ml
31. Masalah lain, sebutkan : .....
32. Penatalaksanaan masalah tersebut : .....
33. Hasilnya : .....

**BAYI BARU LAHIR :**

34. Berat badan : 3.600 gram
35. Panjang : 50 cm
36. Jenis kelamin : L
37. Penilaian bayi baru lahir : baik / ada penyulit
38. Bayi lahir :
  - Normal, tindakan :
    - mengeringkan
    - menghangatkan
    - rangsang taktil
    - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
  - Aspiksia ringan/pucat/biru/lemas, tindakan :
    - mengeringkan  bebaskan jalan napas
    - rangsang taktil  menghangatkan
    - bungkus bayi dan tempatkan di sisi ibu
    - lain - lain sebutkan : .....
  - Cacat bawaan, sebutkan : .....
  - Hipotermi, tindakan :
    - a. ....
    - b. ....
    - c. ....
39. Pemberian ASI
  - Ya, waktu : ..... jam setelah bayi lahir
  - Tidak, alasan : .....
40. Masalah lain,sebutkan : .....
- Hasilnya : .....

# Skala Depresi Pascakelahiran Edinburgh<sub>1</sub> (EPDS)

Nama: Rina Amelia Tanggal \_\_\_\_\_

Alamat: Sl. Rawan Indah.

Lahir Anda: \_\_\_\_\_ Tanggal Lahir Bayi: \_\_\_\_\_

Telepon: \_\_\_\_\_

Saat Anda sedang hamil atau baru saja melahirkan, kami ingin tahu bagaimana perasaan Anda. Silakan periksa jawaban yang paling mendekati perasaan Anda **DALAM 7 HARI TERAKHIR**, bukan hanya perasaanmu hari ini.

Ini contohnya, sudah selesai.

Saya merasa bahagia:

- Ya, selalu Ya, hampir
- selalu Tidak, tidak
- terlalu sering Tidak,
- tidak sama sekali

Ini berarti: "Saya sering merasa bahagia" selama seminggu terakhir. Silakan selesaikan pertanyaan lain dengan cara yang sama.

Dalam 7 hari terakhir:

1. Saya bisa tertawa dan melihat sisi lucunya

- Sebanyak yang saya selalu bisa Tidak
- begitu banyak sekarang Pasti tidak
- begitu banyak sekarang Tidak sama
- sekali

2. Saya telah melihat ke depan dengan kenikmatan untuk hal-hal

- Seperti yang pernah saya lakukan
- Agak kurang dari dulu Pasti
- kurang dari dulu Hampir tidak
- sama sekali

\* 3. Saya menyalahkan diri sendiri secara tidak perlu ketika terjadi kesalahan

- Ya, sebagian besar waktu
- Ya, kadang-kadang Tidak
- terlalu sering
- Tidak, tidak pernah

4. Saya merasa cemas atau khawatir tanpa alasan yang jelas Tidak,

- tidak sama sekali
- Hampir tidak pernah
- Ya kadang kadang
- Ya, sangat sering

\* 5 Saya merasa takut atau panik tanpa alasan yang jelas Ya,

- cukup banyak
- Ya kadang kadang
- Tidak, tidak banyak
- Tidak, tidak sama sekali

\* 6. Hal-hal telah menimpa saya

- Ya, sebagian besar waktu saya belum bisa mengatasinya sama sekali
- Ya, terkadang saya tidak bisa mengatasinya dengan baik seperti biasanya
- Tidak, sebagian besar waktu saya telah mengatasinya dengan cukup baik
- Tidak, saya telah mengatasinya dengan baik seperti sebelumnya

\* 7 Saya sangat tidak bahagia sehingga saya sulit tidur Ya, sebagian besar waktu

- Ya kadang kadang
- Tidak terlalu sering
- Tidak, tidak sama sekali

\* 8 Saya merasa sedih atau sengsara

- Ya, sebagian besar waktu
- Ya, cukup sering
- Tidak terlalu sering
- Tidak, tidak sama sekali

\* 9 Saya sangat tidak bahagia sehingga saya menangis Ya, sebagian besar waktu

- Ya, cukup sering
- Hanya sesekali
- Tidak, tidak pernah

\* 10 Pikiran untuk melukai diri sendiri telah terjadi pada saya

- Ya, cukup sering
- Kadang-kadang
- Hampir tidak pernah
- Tidak pernah

Dikelola/Ditinjau oleh \_\_\_\_\_ Tanggal \_\_\_\_\_

1 Sumber: Cox, JL, Holden, JM, dan Sagovsky, R. 1987. Deteksi depresi pascakelahiran: Pengembangan Skala Depresi Pascanatal Edinburgh 10-item. *Jurnal Psikiatri Inggris* 150:782-786.

2 Sumber: KL Wisner, BL Parry, CM Piontek, Postpartum Depression N Engl J Med vol. 347, No 3, 18 Juli 2002, 194-199

Pengguna dapat mereproduksi skala tanpa izin lebih lanjut asalkan mereka menghormati hak cipta dengan mengutip nama penulis, judul dan sumber makalah dalam semua salinan yang direproduksi.

# SENAM HAMIL

Nadyatul Rahmi  
Safitri



## 6 Crescent lunge



Gerakan ini tidak hanya membuat bayi cepat masuk panggul, akan tetapi juga membantu mengarahkan bayi ke area panggul sehingga memberikan ruang untuk melakukan posisi rotasi internal.



Hentikan Senam Hamil Jika.....

Nyeri dada dan denyut jantung meningkat >140x menit



Nyeri kepala



Kontraksi uterus



Nyeri persendian



Mual dan muntah



## 4 Cat/ Cow pose



Gerakan ini bermanfaat agar punggung terasa lebih ringan. Selain itu, manfaat lainnya adalah melancarkan sirkulasi darah serta cairan tulang belakang.

## 5 Child pose



Gerakan ini membantu melepaskan rasa tegang serta membantu menenangkan pikiran jelang kelahiran bayi.

## Pengertian



Senam hamil adalah bentuk latihan gerak untuk mempersiapkan ibu hamil secara fisik atau mental pada proses persalinan yang cepat dan spontan.

## Manfaat

- Membantu dalam proses persalinan anak.
- Melatih pernapasan.
- Memperkuat otot perut, mengencangkan otot panggul dan paha.
- Menenangkan hati dan pikiran agar tidak stress.
- Merelaksasikan tubuh dan mengatasi pegal-pegal.

## Kapan senam hamil dimulai?

- Setelah dinyatakan hamil
- Keluhan-keluhan sudah hilang
- Semua wanita yang sehat dan memasuki usia kehamilan 4-6 bulan
- Kehamilan Normal

## Indikasi

- Ibu dalam kondisi sehat dan stabil
- Ibu yang tidak memiliki riwayat penyakit seperti jantung, diabetes dan hipertensi

## Kontraindikasi

- Ibu dengan penyakit jantung dan hipertensi.
- Ibu yang mengandung janin kembar.
- Ibu dengan DM dan letak bayi sungsang.

## Langkah- Langkah Gerakan Senam Hamil



### 1 Easy Pose



Posisi ini melatih otot panggul lebih terbuka, tulang punggung memanjang hingga membuka area dada. Gerakan ini dapat membuat bayi cepat masuk panggul.

### 2 Squat pose



Gerakan ini untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan pada tulang punggung, bahu dan leher, serta meningkatkan asupan oksigen pada plasenta.

### 3 Butterfly pose



Posisi ini sangat baik untuk membuka area panggul sehingga membantu agar bayi cepat masuk panggul

### Alat Yang Digunakan

- ❑ Minyak kelapa atau baby oil
- ❑ Handuk kering
- ❑ Waslap
- ❑ Baskom
- ❑ Air hangat dan air dingin
- ❑ Cawan
- ❑ Kapas

### Teknik Yang Digunakan

- ❑ Tempelkan kapas yang sudah diberikan minyak kelapa atau baby oil di puting susu selama 5 menit, kemudian puting susu dibersihkan.
- ❑ Tempelkan kedua telapak tangan diantara kedua payudara.
- ❑ Pengurutan dimulai kearah atas, kesamping, lalu kearah bawah. Dalam pengurutan posisi tangan kiri kearah sisi kiri dan telapak tangan kanan kearah sisi kanan. payudara dengan handuk bersih kemudian gunakan BH yang bersih dan menopang.



- ❑ Pengurutan diteruskan kebawah, kesamping selanjutnya melintang, lalu telapak tangan mengurut kedepan kemudia kedua tangan dilepaskan dari payudara, ulangi gerakan 20-30 kali.
- ❑ Tangan kiri menopang payudara kiri, lalu tiga jari tangan kanan membuat gerakan memutar sambil menekan mulai dari pangkal payudara sampai pada puting susu. Lakukan tahap yang sama pada payudara kanan, lakukan dua kali gerakan pada tiap payudara.
- ❑ Satu tangan menopang payudara, sedangkan tangan yang lain mengurut payudara dengan sisi kelingking dari arah tepi kearah puting susu. Lakukan tahap yang sama pada kedua payudara. Lakukan gerakan ini sekitar 30 kali.
- ❑ Selesai pengurutan payudara dkompres dengan air hangat dan dingin secara bergantian selama 5 menit, keringkan payudara dengan handuk bersih kemudian gunakan BH yang bersih dan menopang.

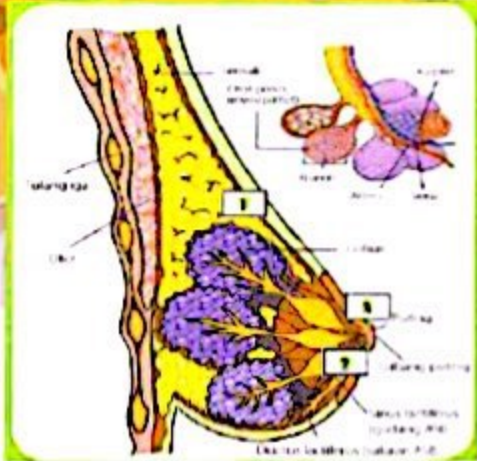


# Perawatan PAYUDARA



Nadyatul Rahmi  
Safitri

## PAYUDARA



Ada 3 bagian utama payudara, korpus (badan), aerola, papilla atau puting. Struktur payudara terdiri dari tiga bagian, yakni kulit, jaringan subkutan (jaringan bawah kulit), dan korpus mammae. Korpus mammae terdiri dari parenkim dan stroma. Parenkim merupakan suatu struktur yang terdiri dari duktus lakrifesus, duktulus, lobus, dan alveolus

### Fisiologi payudara

#### Reflek prolactin

- ❑ Jumlah prolaktin yang disekresi dan jumlah susu yang diproduksi berkaitan dengan stimulus isapan, yaitu frekuensi, intensitas dan lamanya bayi menghisap

#### Reflek aliran

- ❑ Rangsangan yang ditimbulkan bayi saat menyusu selain mempengaruhi hipofise anterior mengeluarkan hormone oksitosin

## PERAWATAN PAYUDARA

Perawatan payudara adalah suatu tindakan untuk merawat payudara terutama pada masa nifas (menyusui) untuk memperlancar pengeluaran ASI.

### Tujuan Perawatan Payudara

- ❑ Memelihara hygiene payudara
- ❑ Melenturkan dan menguatkan puting susu
- ❑ Payudara yang terawat akan memproduksi ASI cukup untuk kebutuhan bayi
- ❑ Dengan perawatan payudara yang baik ibu tidak perlu khawatir bentuk payudaranya akan cepat berubah sehingga kurang menarik.
- ❑ Dengan perawatan payudara yang baik puting susu tidak akan lecet sewaktu dihisap oleh bayi.
- ❑ Melancarkan aliran ASI
- ❑ Mengatasi puting susu datar atau terbenam supaya dapat dikeluarkan sehingga siap untuk disusukan kepada bayinya.



### Waktu Pelaksanaan

Waktu untuk pelaksanaan perawatan payudara adalah sebagai berikut :

- ❑ Pertama kali dilakukan pada hari kedua setelah melahirkan
- ❑ Dilakukan minimal 2x dalam sehari

### Hal Yang Perlu Diperhatikan

- ❑ Potong kuku tangan, serta kikir agar halus dan tidak melukai payudara
- ❑ Cuci bersih tangan terutama jari tangan
- ❑ Lakukan pada suasana santai, misalnya pada waktu mandi sore atau sebelum tidur

### Persyaratan Perawatan Payudara

- ❑ Pengurutan harus dikerjakan secara sistematis dan teratur minimal 2x dalam sehari
- ❑ Memperhatikan makanan dengan menu seimbang
- ❑ Memperhatikan kebersihan sehari-hari
- ❑ Memakai BH yang bersih dan bentuknya yang menyokong payudara
- ❑ Menghindari rokok dan minuman beralkohol
- ❑ Istirahat yang cukup dan pikiran yang tenang.



# PIJAT BAYI



Memiliki bayi yang sehat dan tidak rewel adalah dambaan para orang tua. Selain ASI yang cukup dan kondisi yang nyaman, terapi pijat juga dibutuhkan oleh bayi

## Bagaimana langkah-langkah memijat bayi?

Dilanjutkan pada telapak kaki, mulai dari memijat punggung kaki sampai jari-jari kaki



Persiapkan bayi anda ditempat yang nyaman, minyak telon/baby oil dan jangan dipijat setelah makan



Kemudian dilanjutkan pada telapak kaki mulai dari tumit sampai jari-jari kaki. Lakukan pada kedua kaki

Memulai dari kaki adalah pilihan yang terbaik. Genggam dan usap lembut mulai dari paha sampai mata kaki bayi anda. Lakukan pada kedua kaki



OLEH:

**NADYA MAOSAH EL ZAKIRAH  
D III KEBIDANAN**



Mulai dari lengan bayi, lakukan gerakan memijat melingkar mulai dari ketiak sampai pergelangan tangan bayi anda secara bergantian



Pada telapak tangan, pijat sambil telusuri telapak tangan bayi, lakukan barulang pada tiap tangan bayi



Secara lembut usap mulai dari pangkal sampai ujung jari bayi. Rasakan setiap ruas jari dan lakukan pada setiap jari bayi



Posisikan kedua telapak tangan anda diatas dada bayi, kemudian gosok kearah atas secara lembut, lakukan gerakan secara berbaring



*Kemudian lakukan gerakan menggosok dada bayi dengan lembut kebawah sampai paha*



*Balikkan bayi anda dengan menggunakan ujung jari, pijat tulang punggung bayi dari leher menuju bokong*



Selesaikan dengan pijatan panjang mulai dari bahu menuju bayi kaki anda. Lakukan gerakan secara diulang

## Perhatian !

- ulangi setiap 3-5 kali sebelum langkah selanjutnya
- lakukan dengan lembut dan perlahan
- gunakan minyak telon/babyi oil yang sesuai dengan bayi
- hentikan apabila bayi merasa tidak nyaman
- pastikan kuku anda pendek agar bayi tidak luka
- lakukan pemijatan pada waktu tidak lagi kenyang/habis makan





# SENAM NIFAS



DI SUSUN OLEH :

Nadyatul Rahmi  
safitri

Poltekkes kemenkes  
riau

pa itu SENAM NIFAS ?

Senam nifas adalah latihan gerak yang di berikan pada ibu nifas.

**Tujuan senam nifas di antaranya:**

- Mempercepat proses kembalinya rahim kebentuk kesemula .
- Mencegah komplikasi yang mungkin timbul selama menjalani masanifas.
- Menghindari pembengkakan padapergelangan kaki dan mencegah timbulnya varises.



**Manfaat senam nifas :**

- Mengembalikan kekuatan otot-otot badan terutama pada rahim, vagina, dan kandung kemih.
- Agar ibu setelah melahirkan sehat dan bugar.

**Akibat senam nifas tidak dilaksanakan**

- kekuatan otot ibu menjadi kurang optimal
- produksi asi kurang lancar
- sering menyebabkan sembelit dan gangguan pada saat kencing.

**Gerakan-gerakan senam nifas:**



**1. Berbaring sambil mengangkat lutut**



2. Berbaring mengangkar lurus dengan dagu di sentuhkan ke dada



3. Tidur telentang, angkat kaki kiri lurus ke atas



4. Berbaring telentang, tangan di atas perut, kedua kaki ditekuk.



5. Berbaring telentang, tangan di atas perut, kedua kaki ditekuk.



6. Berbaring dilantai, angkat lutut anda dan kedua telapak kaki menyentuh di lantai



7. Berbaring dengan posisi tidur miring ke kiri



8. Berbaring terlentang dan angkat kaki secara tegak lurus



9. Berbaring terlentang dengan tungkai ditekuk

Dokumentasi Antenatal Care



Dokumentasi Asuhan Persalinan



Dokumentasi Kunjungan Nifas & Neonatus

